



УТВЕРЖДАЮ

Начальник  
учебно-методического  
управления ЧОУ ВО «МАЭУ»

Ю.В. Бирюков

«25» февраля 2017 г.



**Методические указания по выполнению  
контрольной работы  
по дисциплине**

**Физическая культура и спорт**

**Направление подготовки  
40.03.01 «Юриспруденция»**

**Направленность (профиль) образовательной программы  
«Гражданско-правовая подготовка»**

является единой для всех форм обучения

## 1. Введение

Целью контрольных работ по данной учебной дисциплине является:

1. Формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков;
2. Формирование спортивных двигательных умений и навыков;
3. Приобретение базовых знаний научно-практического характера.

В процессе выполнения контрольной работы студенты приобщаются к систематическим занятиям физической культурой. Стараюсь хорошо выполнить контрольную работу, они приучаются добросовестно работать, совершенствуют двигательные навыки и умения, развивают необходимые физические качества.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица - Структура компетенций, формируемых в результате выполнения контрольной работы.

Код компетенции	Наименование компетенции	Характеристика компетенции
ОК-8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>знать:</b> - особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; <b>уметь:</b> - использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; <b>владеть:</b> - выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно- технической подготовке.
ПК-8	Готовность к выполнению должностных обязанностей по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества, государства	<b>Знать:</b> природу и сущность государства и права; роль государства и права в политической системе общества, в общественной жизни; <b>уметь:</b> принимать решения и совершать юридические действия в точном соответствии с законом; <b>владеть:</b> навыками реализации норм уголовного права; <b>владеть:</b> - выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно- технической подготовке.

## 2. Методические рекомендации по выполнению контрольной работы

Каждый студент должен выполнить контрольную работу в установленные сроки. Контрольная работа предлагается в 4-х вариантах.

Студенту необходимо выбрать свой вариант контрольной работы по таблице определения вариантов домашних контрольных работ.

Таблица 1 - Таблица соотношения начальной буквы фамилии студента и варианта контрольных заданий

Начальная буква фамилии	Вариант задания
А-Ж	Первый
З-О	Второй
П-Ц	Третий
Ч-Я	Четвертый

Выполнять контрольную работу следует в печатном виде.

Контрольные задания должны быть выполнены в той последовательности, в которой они даны в контрольной работе.

### *Требования к выполнению контрольных работ*

К выполнению индивидуальных заданий (контрольных работ) предъявляются следующие требования:

1. Индивидуальное задание должно быть выполнено самостоятельно, как собственное рассуждение автора на основе информации, полученной из различных источников;

2. Содержание индивидуального задания должно быть изложено от имени автора;

3. Цель и задачи реферата или контрольной работы должны быть четкими и отображать суть исследуемой проблемы;

4. Содержимое индивидуального задания должно соответствовать теме задания и отображать состояния проблемы, степень раскрытия сути проблемы в работе должна быть приемлемой;

5. При разработке индивидуального задания должны быть использованы не менее 3 различных источников;

6. Работа должна содержать обобщенные выводы и рекомендации.

### *Требования к структуре контрольных работ*

Структура рефератов и контрольных работ должна содержать:

1. Титульный лист (титульный лист является первой страницей

контрольной работы);

2. Содержание (содержание включает: введение; наименования всех разделов, подразделов, пунктов и подпунктов основной части задания; выводы; список источников информации);

3. Введение (во введении кратко формулируется проблема, указывается цель и задачи реферата или контрольной работы);

4. Основная часть (состоит из нескольких разделов, в которых излагается суть реферата или контрольной работы);

5. Выводы или Заключение (в выводах приводят оценку полученных результатов работы, предлагаются рекомендации);

6. Список источников информации (содержит перечень источников, на которые ссылаются в основной части реферата или контрольной работы).

### *Требования к оформлению контрольных работ*

К оформлению контрольных работ предъявляются следующие требования:

1. Рефераты и контрольные работы оформляют на листах формата А4 (210x297), текст печатается на одной стороне листа через полтора интервала;

2. Параметры шрифта: гарнитура шрифта - Times New Roman, начертание - обычный, кегль шрифта - 14 пунктов, цвет текста - авто (черный);

3. Параметры абзаца: выравнивание текста - по ширине страницы, отступ первой строки - 12,5 мм, межстрочный интервал - Полуторный;

4. Поля страницы для титульного листа: верхнее и нижнее поля - 20 мм; правое и левое поля - 15 мм;

5. Поля всех остальных страниц: верхнее и нижнее поля - 20 мм, размер левого поля 30 мм, правого - 15 мм;

6. На титульном листе указывается название образовательного учреждения, тема реферата, название учебного курса, номер группы, форма и курс обучения, Ф.И.О. автора, Ф.И.О. научного руководителя (проверяющего), место и год выполнения работы;

7. Каждую структурную часть необходимо начинать с нового раздела со следующей страницы (Вставка/Разрыв/Новый раздел, со следующей страницы);

8. Страницы нумеруют арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. Порядковый номер ставят вверху страницы, справа;

9. Нумерация страниц начинается с титульного листа, но на титульном листе и на странице «Содержание» номер страницы не указывается, нумерация указывается с цифры 3 (с третьей страницы);

10. Текст основной части индивидуальных заданий разбивают на разделы, подразделы, пункты и подпункты;

11. Разделы, подразделы, пункты, подпункты нумеруют арабскими цифрами;

12. Разделы должны иметь порядковую нумерацию в пределах излагаемого материала и обозначаться арабскими цифрами, в конце номера раздела точку не ставят (например, 1);

13. Подразделы нумеруют в пределах каждого раздела. Номер подраздела состоит из номера раздела и порядкового номера подраздела, разделенных точкой. В конце номера подраздела точку не ставят, например, «1.1»;

14. Пункты нумеруют в пределах каждого подраздела. Номер пункта состоит из порядкового номера раздела, подраздела, пункта, между цифрами и в конце номера точку не ставят, например, «1.1.2»;

15. Подпункты нумеруют в пределах каждого пункта и в конце номера точку не ставят (например, 1.1.2.1);

16. Заголовки (заголовки 1 уровня) каждой структурной части индивидуального задания (например, содержание, введение и т.д.) и заголовки разделов основной части следует располагать в середине строки и печатать прописными буквами без подчеркивания и без точки в конце;

17. Заголовки подразделов, пунктов и подпунктов следует начинать с абзацного отступа и печатать строчными буквами, кроме первой. Точка в конце заголовка не ставится

18. Иллюстрации (рисунки, схемы, графики) и таблицы, которые размещаются на отдельных страницах, включают в общую нумерацию страниц;

19. Иллюстрации необходимо помещать непосредственно после первого упоминания о них в тексте или на следующей странице;

20. Графические материалы рекомендуется сохранять в форматах: .bmp, .dib, .tif, .gif;

21. Таблица располагается непосредственно после текста, в котором она упоминается в первый раз или на следующей странице;

22. Таблицы нумеруют арабскими цифрами по порядку в пределах раздела;

23. Примечания помещают в тексте при необходимости пояснения содержания текста, таблицы или иллюстрации;

24. Пояснения к отдельным данным, приведенным в тексте или таблицах, допускается оформлять сносками;

25. Формулы и уравнения располагают непосредственно после их упоминания в тексте, посередине страницы;

26. В индивидуальном задании могут быть указаны ссылки на используемую литературу;

27. Ссылки на источники следует указывать в квадратных скобках, например: [1 - 3], где 1 - 3 порядковый номер источников, указанных в списке источников информации;

28. Список источников информации можно размещать в порядке появления источника в тексте, в алфавитном порядке фамилий авторов или заголовков и в хронологическом порядке.

Контрольная работа, оформленная небрежно, написанная

неразборчивым почерком, а также выполненная по неправильно выбранному варианту, возвращается студенту без проверки с указанием причин возврата. В случае выполнения работы по неправильно выбранному варианту студент должен выполнить работу согласно своему варианту задания.

### **3. Задания для контрольных работ**

#### **Вариант №1**

1. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека
2. Физическая культура как система разнообразных занятий - закаливание
3. Физическая культура как система разнообразных занятий - подвижные и спортивные игры.
4. Физическая культура как система разнообразных занятий - туризм.
5. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью.
6. Положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности.
7. Виды гимнастики и их классификация.
8. Предупреждение травматизма на уроках гимнастики.
9. Характеристика общеразвивающих видов гимнастики.
10. Методика занятий гимнастикой с лицами среднего, пожилого и старшего возраста.

#### **Вариант №2**

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
4. Организация здорового образа жизни студента.
5. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
6. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
7. Сущность игры баскетбол и основные правила.
8. Техника игры: понятие, место и значение в подготовке баскетболистов; классификация и характеристика основных приемов.
9. Обозначения и символы в баскетболе.
10. Функции игроков в баскетболе и их краткая характеристика.

#### **Вариант №3**

1. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
2. История развития легкой атлетики в России.

3. Особенности использования оздоровительного бега для женщин разного возраста.
4. Методика развития выносливости в беговых видах легкой атлетики.
5. Средства и методы легкой атлетики при лечении бронхиальной астмы.
6. Влияние физкультурных занятий по лыжной подготовке на физическое воспитание.
7. Методические основы лыжных видов спорта.
8. Профилактика травматизма и обморожений на занятиях по лыжной подготовке.
9. Лыжный спорт и методика преподавания.
10. История лыжного спорта.

#### **Вариант №4**

1. Классификация способов передвижения на лыжах.
2. История возникновения и развития волейбола.
3. Первые правила соревнований и эволюция их развития.
4. Основные достижения советского и российского волейбола.
5. Пляжный волейбол: техника, тактика и основные правила.
6. Классификация техники игры в нападении (анализ техники, основные ошибки и методика обучения).
7. Подвижные игры для обучения и совершенствования основным техническим приемам волейбола.
8. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка.
9. Теория и методика физической культуры.
10. Сущность игры хоккей и основные правила.

#### 4. Рекомендуемый список литературы

##### а) основная литература

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. – Электрон. текстовые данные. — Москва : КноРус, 2018. — 312 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-06308-8. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/927932> — ЭБС BOOK.ru, по паролю

2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / М.Я. Виленский под ред. и др. – Электрон. текстовые данные. — Москва : КноРус, 2018. — 423 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-06182-4. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/925962> — ЭБС BOOK.ru, по паролю

##### б) дополнительная литература

1. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / Э.Н. Вайнер. – Электрон. текстовые данные. — Москва : КноРус, 2015. — 346 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-03810-9. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/916562> — ЭБС BOOK.ru, по паролю

2. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.А. Бишаева. – Электрон. текстовые данные. — Москва : КноРус, 2017. — 299 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-05586-1. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/920786> — ЭБС BOOK.ru, по паролю

3. Самостоятельные занятия студентов высших учебных заведений по дисциплине физическая культура : учебное пособие / Чепиков Е.М., Турлакова Т.Г., Турлаков С.В. -СПб.: СПГУТД СЗИП, 2013. - 206 с.

4. Спорт в системе социальной мобильности и жизненной самореализации молодежи в России [Электронный ресурс] : монография / С.С. Косинов. – Электрон. текстовые данные. — Москва : Русайнс, 2018. — 126 с. — ISBN 978-5-4365-1292-1. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/926181> — ЭБС BOOK.ru, по паролю

5. Спорт вне политики и в мире политики. Монография [Электронный ресурс] : монография / В.И. Столяров. – Электрон. текстовые данные. — Москва : Русайнс, 2017. — 289 с. — ISBN 978-5-4365-1830-5. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/929750> — ЭБС BOOK.ru, по паролю

6. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров). Учебное пособие [Электронный ресурс] : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Электрон. текстовые данные. — Москва : КноРус, 2019. — 239 с. — ISBN 978-5-406-06687-4. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/930222> — ЭБС BOOK.ru, по паролю

7. Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов [Электронный ресурс] : сборник статей / И.Т. Насретдинов, под ред. – Электрон. текстовые данные. — Москва : Русайнс, 2017. — 140 с. — ISBN

978-5-4365-1582-3. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/922731> — ЭБС ВООК.ru, по паролю

8. Ценностные приоритеты российской студенческой молодежи в области здоровья в условиях кризиса физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : монография / Н.С. Горяинова. – Электрон. текстовые данные. — Москва : Русайнс, 2018. — 133 с. — ISBN 978-5-4365-1417-8. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/925983> — ЭБС ВООК.ru, по паролю